

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**

VACACIONES	C.E.I			C.E.I			C.E.I			C.E.I				
	PURÉ DE ZANAHORIA			MACARRONES INTEGRALES SIN GLUTEN A LA BOLONESA			BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO			ARROZ CON POLLO				
	Patata, zanahoria, aceite y sal			Macarrones integrales sin gluten, carne mixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar			Brócoli, queso, ajo, aceite y sal			Arroz, pollo, puerro, cebolla, pimientto rojo, zanahoria, tomate, romero, aceite y sal				
	MERLUZA AL HORNO CON PATATA			CINTA DE LOMO CON ENSALADA			TORTILLA DE PATATA CON SALSA DE TOMATE CASERA			LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA				
	Merluza, patata, perejil, aceite y sal			Cinta de lomo fresca, aceite y sal. Lechuga, zanahoria, aceite, vinagre y sal			Patata, huevina, sal, aceite y cebolla. Tomate casero			Limanda, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, atún, aceite y sal				
	FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:			
536	23	1º -	675	23,3	1º 1,3	547,1	22,2	1º 7	656,3	23,3	1º -			
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4			
21,6	54,1	Día: 1	22,9	58	Día: 2	21,8	53,7	Día: 3	23,1	59,5	Día: 4			
LENTEJAS CON VERDURAS			SOPA DE POLLO			JUDÍAS VERDES REHOGADAS			GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA			ARROZ INTEGRAL CON TOMATE		
Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacin , pimientto rojo, verde, tomate frito y judias verdes.			Pollo, fideos sin gluten, huesos y ternera			Judias verdes, ajo, sal y aceite			Garbanzos, huesos, patata, zanahoria, aceite y sal			Arroz integral, aceite, sal, y salsa de tomate casera		
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO			MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA			LOMO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA			CRUJIBURGUER DE ESPINACAS CON ENSALADA			POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES		
Huevina, sal y aceite. Tomate,aceite y sal			Merluza, sal y aceite. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal			Cinta de lomo, aceite y sal. Copos de patata y leche			Espinacas, pasas, piñones, semillas de lino, calabaza y girasol. Lechuga, tomate, aceite, vinagre y sal			Pollo, champiñones, aceite y sal		
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
623,1	22,9	1º -	636,8	23,4	1º -	586,4	22,7	1º -	641,7	22,5	1º -	654,2	22,6	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 7	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
23,1	58,9	Día: 7	22,7	55,5	Día: 8	22,2	55,2	Día: 9	23	59,1	Día: 10	22,9	60,1	Día: 11
CREMA DE CALABACÍN (ECO)			MACARRONES INTEGRALES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE CASERA			BRÓCOLI REHOGADO			SOPA DE COCIDO			ARROZ CON VERDURAS		
Patata, calabacin, sal, aceite			Macarrones integrales sin gluten, salsa de tomate casera, aceite, sal y azúcar			Brócoli, ajo, aceite y sal			Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos sin gluten			Arroz, caldo de verduras, ajo, pimientto rojo, zanahoria, guisantes, jamón cocido en daditos , tomate natural triturado , aceite de oliva		
TILAPIA AL HORNO CON PATATA			ALBÓNDIGAS CON GUISANTES Y ZANAHORIA			TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA			COCIDO COMPLETO			NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA		
Tilapia, patata, perejil, aceite y sal			Albondigas carne de cerdo y ternera, cebolla, tomate, pimentón, zanahoria y guisantes			Patata, huevina, sal, aceite y cebolla. Lechuga, atún, aceite, vinagre y sal			Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo			Nuggets de pollo comerciales sin gluten. Lechuga, remolacha, aceite, vinagre y sal		
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
535,4	23	1º -	649	22,6	1º -	546,7	22,1	1º -	708	23,4	1º -	681,1	23,4	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
21,6	54	Día: 14	23	59,8	Día: 15	21,8	53,7	Día: 16	25,1	63,4	Día: 17	24,5	61,9	Día: 18
PURÉ DE ZANAHORIA			JUDÍAS BANCAS CON CHORIZO			ESPAGUETIS SIN GLUTEN AL PESTO			GUISANTES CON JAMÓN			SOPA DE VERDURAS		
Patata, zanahoria, aceite y sal			Judías blancas, ajo, cebolla, pimientos, zanahoria, hueso de jamón ,hueso salado y chorizo			Espaguetis, albahaca, ajo, sal, queso parmesano, aceite			Guisantes, jamón, ajo, aceite y sal			Hueso espinazo, hueso jamón,hueso fresco, pollo, gallina, faldá, zanahoria, puerro, patata, nabo,judias verdes y calabacin		
LACÓN CON CACHELOS			DORADA A LA PLANCHA CON ENSALADA			POLLO ASADO CON VERDURITAS			TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO			MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA		
Lacón, pimentón, aceite, sal y patata			Dorada, aceite y sal. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, sal y vinagre			Pollo, pimiwrntto rojo y verde, cebolla, aceite y sal			Huevina, sal y aceite. Tomate,aceite y sal			Merluza, huevo, maicena, aceite y sal. Lechuga, tomate, aceite y sal		
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:
532,6	23,1	1º -	640	24	1º -	660,5	22,4	1º 7	531,1	22,8	1º -	589,1	22,8	1º -
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3,4
21,5	54,2	Día: 21	23,5	59	Día: 22	23,1	59,2	Día: 23	21,5	53	Día: 24	22,5	56,4	Día: 25
LENTEJAS CON VERDURAS			CREMA DE CALABAZA			ARROZ INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS			OCTUBRE			OCTUBRE		
lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacin , pimientto rojo, verde, tomate frito y judias verdes.			Patata, calabaza, aceite y sal			Pollo, puerro, cebolla, pimientto rojo, zanahoria, tomate, arroz integral, romero, aceite y sal								
TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN			TILAPIA AL HORNO CON PATATA			FIAMBRE CON ENSALADA								
Huevina, sal, aceite y calabacin			Tilapia, patata, perejil, aceite y sal			Jamón york y queso. Lechuga, atún, aceite y sal								
FRUTA			FRUTA			FRUTA								
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:						
623,1	22,9	1º -	536	23	1º -	650,1	22	1º -						
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4,7						
23,1	58,9	Día: 28	21,6	54,1	Día: 29	22,4	57,8	Día: 30						

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

** Para freír siempre se utiliza Aceite de Girasol Refinado.

** En nuestras cocinas se revisan diariamente todos los productos para confirmar que son los adecuados para cada alergia o intolerancia.

FRUTA DEL MES: MANZANA, MANDARINA, PLÁTANO Y PERA

CÓDIGOS ALÉRGENOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFITOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



ALIMENTOS A POTENCIAR VS. LIMITAR



¡ PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS !



- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCULOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



MODELO DE MENÚ SEMANAL

Primer plato	Segundo plato	Pan	Bebida	Postre
Pasta o arroz	Carne	1 ración	Agua	Fruta (puede complementarse con leche o postre lácteo)
Legumbre + verdura	Pescado	1 ración	Agua	
Verdura + patatas	Huevos y/o ensalada	1 ración	Agua	
Legumbre + patatas	Ensalada o verdura	1 ración	Agua	
Pasta o arroz	Pescado	1 ración	Agua	

